

# با آموزش دیابت از آینده خود محافظت کنیم

نکات تغذیه ای در خصوص پیشگیری از دیابت

- مصرف لبنیات کم چرب
- افزایش مصرف تعداد وعده های غذایی با حجم کم
- افزایش مصرف سبزیجات تازه یا خشک شده در وعده های غذایی
- انجام فعالیت بدنی به مدت ۱۵۰ دقیقه در هفته با سرعت متوسط
- عدم مصرف سرخ کردنی ها و غذاهای پرچرب و چربی اشباع در برنامه غذایی
- توجه به نشانگرهای رنگی تغذیه ای در هنگام خرید محصولات غذایی
- کاهش مصرف قندهای ساده (قند ، شکر ، مربا، شیرینی جات و ...) و جایگزینی آنها با قندهای پیچیده (خرما، کشمش، انجیر خشک و ...)